



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

Detailauswertung

Castiñeira, Carlos

Verein: Hannover
Startnummer: 28

Strecke: 5,00 km
5 km-Lauf

Kategorie:
Senioren M40 (40-44 Jahre)

Gesamt-Zeit: 19:07

Geschwindigkeit: 15,69 km/h
Laufleistung: 3:49 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 1 (von 53)
Strecken-Platzierung/Männer: 1 (von 25)
Bestzeit der Strecke: 19:07

Kategorie-Platzierung: 1(von 3)
Bestzeit in der Kategorie: 19:07

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt						
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer
Runde 1	3,30	13:24	4:03	1	-	2	0:07	3,30	13:24	4:03	1	-	13	
Letzte Runde Ziel	1,70	5:43	3:21	1	-	1	-	5,00	19:07	3:49	1	-	1	-